

快乐暑假有计划 幸福成长在盛夏

编者按:

暑期,如何安排孩子的生活,成为家长们最为重视的问题。对于孩子们来说,在经历了一学期的学习后,他们渴望有个轻松、快乐、有意义的暑假,渴望能在暑期做些自己感兴趣的事情;而对于家长们来说,孩子们放假了,他们却大都轻松不起来。暑假的到来也就意味着各种问题接踵而至,如孩子的安全问题、教育问题、作息时间安排问题等等,都成了很多家长的“心病”。那么,如何让孩子度过一个安全、愉快、有意义的假期,这就需要家长们更为合理科学地规划。

孩子的暑假,家长的烦恼?

又到了一年的暑假,孩子们是盼星星盼月亮,满心期待;可对于不少家长来说,暑假既是亲子季,又是烦恼季。特别是一些即将面临孩子小升初、初升高的家长们,可以说是痛并快乐着。

孩子放暑假没人帮忙照看,成了许多家长共同的烦恼。暑假还没开始时,家住东艺小区的刘女士就已经和家人讨论起暑假孩子的照看问题了。在机关上班的刘女士说:“暑假对孩子来说是轻松了,但我却一点也不轻松。作为双职工家庭,我和丈夫都得上班,无暇照看孩子。平时孩子上学还好,中午在学校吃饭,只要早晚接送即可。现在放假了,孩子在家里,我中午就得回家做饭。上班时,我又担心即将上初中的孩子一个人在家会不会一直上网,或者一直看电视,养成不好的习惯,影响了以后的学习,毕竟初中的课程要比小学复杂一些。”刘女士还表示,暑假时,孩子一个人待在家里显得孤单。她为此也曾想将孩子送去参加兴趣班,但孩子不大愿意去。

中考结束前一天,市一中初三学生刘宇就和爸妈约定:不管中考结果如何,暑假不上培训班,要好好放松一下。刘宇的爸爸在机关工作,妈妈在医院上班,工作都挺忙。对如何安排孩子的暑假生活,夫妻俩也没少伤脑筋。刘宇的爸爸说:“孩子这几年学习挺累的,我们原打算让孩子在暑假好好休息休息,可一想到大家都在努力学习,趁着假期提高自己,心里就会有强烈的焦虑感。”

面对家长们的种种担忧,记者认为,假期不论是选择“圈养”还是“放养”,家长都应事先与帮忙照看孩子的长辈在教育孩子的问题上达成共识,共同商议确立一些管理孩子学习生活的规则。比如:请长辈监督孩子假期的作息时间表,避免孩子看电视和无节制地睡觉;监督孩子保持良好的学习习惯,每天定时定量完成暑假作业。如果有精力,父母可以为孩子事先制订一个更为详细的计划,包括学习、身体锻炼、才艺训练任务等,并将其制作成表格,请长辈帮忙监督完成情况。如果孩子当天完成计划情况良好,就在表格上标上奖励记号,如一朵小红花,以激发孩子的荣誉感,帮助孩子养成良好的习惯,使孩子主动并有意识地进行自我管理。这样,也许会有效解决暑期家长的焦虑和烦恼。

别让暑假培训成为孩子的负担

放暑假了,暂时不用到学校里上课,许多中小学生在假期轻松快乐一把,做些自己想做的事。但现实中,一部分学生都是“我的暑假我做主”,要么被家长安排进培训班,要么被送到爷爷奶奶家。“老爸给我报了钢琴、奥数 and 篮球3个培训班,几乎没时间出去玩。”初一女生黄婷告诉记者,她们班有54名同学,今年暑假期间,超过半数的人要参加各种培训。初二级的吴乐乐提及暑假安排,也同样满脸无奈。她说:“爸妈觉得我马上读初三了,为考上重点高中,必须做冲刺准备,这个暑假用来补习功课。”

假期原本应该是轻松的。一些家长也表示希望孩子暑期

生活能过得轻松、有意义,但同时又担心如果太放松了,孩子容易“玩野”了,或者养成一些不良习惯,上学后要改正就不容易了。家长王女士说,她很纠结,是该严点还是松点教育孩子?“如果不管严点,孩子每天生活可能就没有什么规律,早上睡懒觉,作业拖着不做,或者一有时间就想上网玩游戏。但如果管得严了,孩子似乎又不开心,自己也有点于心不忍,毕竟,假期该玩还是得让孩子玩玩。”

成年人在工作中讲求劳逸结合。同样,孩子在求学中也要劳逸结合,将时间合理分配。有些父母不但在孩子在校期间严格看管,而且连孩子的业余时间也不放过。孩子刚迎来假期,父

母就迫不及待地拿来各种培训资料给孩子看,让孩子练钢琴、练武术、学体育……孩子的假期时间甚至比在校读书时还要紧张。暑假是假期,就应该让孩子以休息、娱乐为主。当然这休息、娱乐应当是健康的,有益于身心的。网络游戏最好不要碰,一旦成瘾,就欲罢不能。可以让孩子抽时间看看动画片,找伙伴一起做游戏,有条件的可以去郊外游玩,让孩子寄情山水、放松身心、增长见识。现在很多家长和孩子之间缺乏朋友式的沟通,导致代沟和隔阂。父母应充分利用这段时间与孩子进行健康的对话,促进孩子身心健康发展。同时,要尽量让孩子休息好,别让假期培训成为孩子的负担。

阅读拓展 读书学习有目标

暑假是给孩子休息调整的时候,但是家长也不要忘记让孩子在暑假里读书和学习。读书不仅可以增长孩子的见识、提升孩子的心智,而且可以让孩子保持学习状态,对孩子新学期的学习有很大帮助。

暑假是适合读书的时段。读书需要相对清闲的时间和清静的空间,而暑假是一年之中较长的假期,孩子可以有更多独处的时间。在这样一个自由时段,捧起一本

书,沉浸其中,燥热也会变为清凉,喧嚣自会化为沉静。让孩子利用假期多读一些课外书,不仅可以怡情养性,更能拓宽孩子的视野。真正的阅读,是带着放松的心情,身心自由地与作者、与文本对话,读自己喜欢读的书。家长应该让孩子自己去挑选一些他们想看的书,然后与孩子一起制订暑期读书计划,利用暑假充裕的时间,读几本好书。童年、少年时期的阅读,会为孩子打下人生的底色。

而家长们也需要明白一个道理,培养阅读习惯不是孩子一个人的事情,家长也要积极参与其中,与孩子就书本内容进行讨论、提问,从而进一步激发孩子的阅读兴趣和求知欲。最关键的是潜移默化地培养阅读习惯,让整个家庭都养成阅读的好习惯,在这样的背景下,孩子自然而然也会成为书籍爱好者。读书,对孩子来说意义重大,让孩子养成读书习惯,能让孩子受益一生。

调适身心状态 健康生活有规律

暑假是孩子快乐的时光,不用起早,不用每天忙着写作业。这段时期,孩子可以培养自己的兴趣和特长。同时,这段时期也是孩子最容易犯懒、容易松懈的时候,加上一些家长忙着上班,无暇顾及孩子,这就导致很多孩子在开学时,由于假期生活不规律而患上“假期综合征”。

合理的作息时间表不仅可以培养小学生好的作息习惯,还可以减少开学初的不适应。孩子不适应的原因很多,其中很重要的一点就是作息时间的改变。

假期孩子在家的时间大大增多,拥有很多可自由支配的时间,这就会导致晚睡晚

起,甚至早晚颠倒的现象出现。这种作息习惯非常影响孩子开学初的精神状态,生物钟一旦被打破,重新调整需要较长时间的适应期。所以,家长们对孩子的假期时间安排要有一定的规律,避免单一的、长时间的电脑、电视这样的活动,要让孩子既有娱乐时间也有休息时间,既有室内活动也有室外活动,做到动静交替、劳逸结合,养成良好的生活习惯,这样孩子在开学时就能较快适应学校有规律的生活。例如,陪孩子一起制订一个合理的时间计划表,如学习时间表、作息时间表、游戏时间表、特长训练时间表等,让孩子既有严格的学习时间,也有轻松的娱乐时间,这样才能保证孩子有秩序、有计划、有规律地生活和学习。首先,要逐步帮助孩子树立时间观念。在孩子做某件事之前,要让他作好充分准备,明确需要完成的时间,一旦开始,就不允许以各种借口来拖延时间。其次,要安排孩子相对稳定的作息时间。家长最好能与孩子共同按照时间表去做相应的事。需要强调的是,家长是孩子最好的老师,要起到表率作用。

其实,只要假期时间安排合理、松弛有度,孩子就能顺利完成暑假作业,并且快乐地度过暑假生活。

强健体魄 学习锻炼两不误

暑假进行中,除了文化学习、外出游玩外,运动也不能“放假”。家长如何利用假期引导孩子进行身体锻炼、养成自主健身的好习惯呢?

兴趣是最好的老师。运动锻炼也是如此。孩子对运动毫无兴趣,在家长的强制下被动参与,就不会产生良好的锻炼效果,也不会有坚持下去的动力。假期为孩子运动兴趣的培养创造了条件。家长可以通过与孩子一起运动、一起

观看体育赛事和分享体育趣事,营造浓郁的家庭氛围,把各种身体锻炼作为生活中的乐趣展现出来。家长可以带着孩子从简单的运动入手,像饭后一起去公园散步、周末去公园划船等活动,很容易让孩子感受到运动的乐趣和魅力。一般来说,儿童在参与擅长的运动时,更容易产生快乐的体验和愉悦的感受。所以,在培养孩子良好运动习惯的过程中,要有意识地发展孩子的身体能力和最基础的运动

能力,让孩子拥有参与运动锻炼过程中所需要的灵敏性、平衡性、协调性、稳定性,以及速度、移动、操控等运动能力。另外,建议家长还要给孩子传授一些有关运动锻炼的常识性知识,比如运动前不宜吃太多、喝太多;运动时要穿运动鞋、着运动装;运动后不能立即休息和洗浴等,这样不仅能提高孩子在参与身体锻炼时的获得感,也能避免孩子在运动过程中受伤,降低运动伤害风险。

暑假来了 安全防范别松懈

众所周知,暑期是一年中青少年意外伤害的高发期,其中交通、溺水身亡占比高。为进一步提高师生的安全防范意识,各学校纷纷启动假前安全教育,通过召开主题班会、举办知识讲座等活动,增强学生的安全意识和自我保护意识。然而,培养学生良好的安全习惯并非一日之功,必须全社会共

同参与,进一步织密安全防护网,才能从根本上减少暑期安全事故的发生。

直观来看,学生放假回家,监管责任便从学校转移到家长身上,而大部分家长因为忙于工作,不可能时刻监护孩子。对于留守儿童来说,暑期更是他们安全监护的“真空期”。相对而言,未成年人在一些危险事件中常处于弱势地位,一旦脱离了学校、家长的有效监护,很容易遭遇意外伤害,如因煤气中毒、火灾、车祸、溺水等事故酿成家庭、社会悲剧。因此,暑期安全教育不能因为放假而“断档”。

暑假前,学校要向家长和学生宣传安全知识,提醒家长尽好监护责

任,提醒学生一定要注意暑期安全。暑期事故频发,与学生自身安全意识薄弱、安全知识匮乏有直接关系。每到暑假,一些学生,尤其是那些刚结束高考、中考的学生们,可谓成了“断线的风筝”。他们在玩耍过程中面对一些诱惑时,明知有风险,但凭着那股想释放压力的冲动,也常常对危险熟视无睹。他们除了缺乏自我保护意识,还缺少自救能力,因此常常出现学生暑期出门玩耍时溺水、走失等事故。与此同时,要将安全教育落到实处,避免学校的安全教育课成为“形式课”。家长也应加深防范暑期悲剧发生的认识,并增加相应知识储备。此外,针对留守儿童等群体,有关部门及学校应拿出具体措施,让他们在暑期得到足够的安全保障。

孩子是每个家庭的希望,更是祖国的未来。防止暑期悲剧发生需要全社会重视再重视。学校、家长及学生都应杜绝侥幸心理,牢固树立安全意识,强化安全防护措施。只有安全意识不“放假”,才能避免因一时疏忽造成一生遗憾。

假期也要合理安排作息,养成健康用眼习惯。

让孩子根据自己的喜好和兴趣选择培训班,更有利于孩子的身心健康。

攀岩锻炼不仅有利于解压,还可以锻炼人的意志品质。

打篮球强健体魄,学习运动两不误。